

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu Sprawnościowy trening rekrutacyjny						
2. Nazwa kierunku Bezpieczeństwo Narodowe						
3. Poziom kształcenia studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS 2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
IV	-	30	-	-	-	-
6. Język wykładowy język polski						
7. Wykładowca dr Marta Mandziuk m.mandziuk@dyd.akademiabialska.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
2. Strój sportowy						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych.						
C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej.						
C3 Zapoznanie studentów z formą egzaminów sprawnościowych w poszczególnych służbach mundurowych.						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Ma wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i aktywnym spędzaniu czasu wolnego.				K_W03	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02	Potrafi samodzielnie wskazać błędy podczas wykonywania wybranych form aktywności fizycznej, umie wykorzystać wiedzę teoretyczną w praktycznej korekcie powstałych błędów				K_U15	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU03	Ma świadomość ważności ciągłego pielęgnowania sprawności fizycznej, prowadzenia aktywnego stylu życia i jego wpływu na zdrowie własne i innych				K_K07	
11. Treści programowe						
Forma zajęć – ćwiczenia						

Zajęcia obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:

1. atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking,
2. gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną,
3. fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę,
4. tory przeszkód z egzaminów do poszczególnych służb mundurowych.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Pokaz, objaśnienie
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.
3. Obecność na zajęciach.
4. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. dodr. 2. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2008.
2. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. ABS czyli mięśnie brzucha / Kurt Brungardt ; przekł. Andrzej Niewiarowski. Łódź : Wydawnictwo JK, 2008. - 141 s.
2. <https://www.wojsko-polskie.pl/sprawnosci-fizyczna/>

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze IV. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. - udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć - zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) - zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) - terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.